अशान्त दौर | कोविड-19 का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

रवि कुमार

जैसे ही हमने 2020 की सुबह में प्रवेश किया, महादेश चीन में कहीं एक बीमारी का प्रकोप हुआ, जिसे *कोविड-19* के रूप में जाना जाने लगा। हालाँकि, किसी ने दूर-दूर तक यह कल्पना भी नहीं की थी कि यह दुनिया भर में इतना विनाशकारी प्रभाव छोड़ेगा। इससे पहले कि दुनिया इस पर संज्ञान लेती, बिजली की गति से कई घटनाएँ सामने आईं। संक्रमण के फैलने की दर इतनी तेज़ थी कि कुछ ही हफ़्तों में 200 से अधिक देश प्रभावित हो गए, जिसके चलते विश्व स्वास्थ्य संगठन को 11 मार्च 2020 को इसे 'महामारी' घोषित करने के लिए मजबूर होना पड़ा। इस काले दिन ने इस तथ्य को उजागर किया कि सबसे विकसित देशों सहित दुनियाभर के तमाम नीति निर्माताओं के लिए एक ऐसे सूक्ष्म जीव का यह हमला बिल्कुल अप्रत्याशित था, जो सीमाओं को पार कर सकता है और सबसे मज़बूत स्वास्थ्य प्रणालियों को भी ख़तरे में डाल सकता है।

वायरस, उसकी उत्पत्ति, फैलने के कारकों के बारे में स्पष्टता की कमी, वैज्ञानिक समुदाय से परस्पर विपरीत विचारों के आने, असत्यापित जानकारियों और अन्य कारकों ने बढ़ते संकट का समाधान प्रदान करने में मदद करने की बजाय, केवल भ्रम की स्थिति को बढ़ाया। इस बीच, लोग ताश के पत्तों की तरह ढह रहे थे और कई लोगों ने अपने परिजनों, आजीविका और घरों को खो दिया। सभी आयु समूहों में मृत्यु और संक्रमित होने का डर सामने आया और डैशबोर्डों के रूप में मनहूस ख़बरें शेयर बाज़ार की ख़बरों के समान पूरे मीडिया में दिखाई दीं। इन डैशबोर्डों ने शुरू में मृत्युदर पर ध्यान केन्द्रित किया, जिसने घबराहट और मृत्यु का भय पैदा किया और कोमल दिमाग़ वाले लोगों को सबसे ज़्यादा प्रभावित किया।

तत्काल प्रभाव

बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए, सरकारों ने सभाओं पर सामाजिक बन्दिशें लगाईं और स्कूलों को बन्द कर दिया (जो बच्चों के जीवन के लिए सबसे ज़्यादा हानिकारक था)। साथ ही, व्यावसायिक प्रतिष्ठानों, पार्कों और बाहरी गतिविधियों को बन्द कर दिया गया, जिसके परिणामस्वरूप लोगों की दिनचर्या में अचानक बदलाव होने के साथ-साथ भारी वित्तीय नुक़सान भी हुआ।

इसके अलावा, घर पर सामंजस्यहीन परिस्थितियों का शिकार होने, पहले से मौजूद कमज़ोरियों (नशीले पदार्थों और शराब पर निर्भरता, घरेलू हिंसा और परिवार के सदस्यों में मानसिक बीमारी) के और ज़्यादा सम्पर्क में आने, अत्यधिक स्क्रीन उपयोग और अस्वास्थ्यकर आहार ने तनाव बढ़ाने में योगदान दिया है और कमज़ोर व्यक्तियों के मनोवैज्ञानिक सन्तुलन को प्रभावित किया है। इसका तत्काल प्रभाव गम्भीर रूप से बीमार रोगियों द्वारा महसूस किया गया, जिन्हें समय पर उपचार नहीं दिया जा सका। इन जोखिमों के साथ-साथ वातावरणीय कारकों, जैसे लॉकडाउन और विभिन्न सेवाओं के फिर से शुरू होने के बारे में अनिश्चितता ने बच्चों की सीखने की क्षमताओं, अनुकूली व्यवहारों, उत्पादकता, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर असर डाला है और उनकी वृद्धि और विकास को ख़तरे में डाला है। ये सब स्थितियाँ उनके समग्र विकास को भी प्रभावित कर सकती हैं।

इन मुद्दों और समस्याओं को सभी लोगों के मन में चल रहे सबसे महत्त्वपूर्ण प्रश्न ने और बढ़ा दिया : *कोविड-19* का अन्त कब होगा? इसका आज तक कोई जवाब नहीं है, जिससे इस बीमारी की और लहरें आने का भय व बार-बार की तालाबन्दी का अन्देशा और बढ़ जाता है। यह स्पष्ट हो गया कि इन तमाम परिस्थितियों के चलते बच्चे सबसे अधिक प्रभावित थे, क्योंकि उन्होंने हर समय चारों ओर उदासी और निराशा देखी थी, जबकि वास्तव में उन्हें इस वक़्त अपने जीवन के प्रारम्भिक वर्षों का आनन्द लेना चाहिए था।

गहरा प्रभाव

प्रत्येक व्यक्ति अनोखा होता है और कुछ समस्याएँ आमतौर पर जीवन के विभिन्न चरणों में आती ही हैं। लेकिन, इस अजीबोग़रीब स्थिति में, हर कोई एक ही समय में एक-सी समस्याओं से गुज़रा, जिससे अघात और ज़्यादा हुआ क्योंकि इतने बड़े पैमाने पर लगे सदमे को झेलने के और सहयोग प्रदान करने के बहुत कम तंत्र उपलब्ध थे। बीमारी का जोखिम, सुरक्षात्मक रोक, सामाजिक अलगाव और माता-पिता व देखभाल करने वालों के तनाव के स्तर में वृद्धि, बच्चे के विकास के लिए सम्भावित जोखिम पैदा करने वाली स्थितियाँ हैं। बच्चों में प्रकट रूप से सामने आने वाली कुछ दशाएँ हैं :

व्यग्रता विकार (Anxiety disorders)

यह बच्चों में सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्या है और जो लोग व्यग्रता विकार से पीड़ित होते हैं, उन्हें आमतौर पर दैनिक कामकाज के कई क्षेत्रों में नुक़सान उठाना पड़ता है।

- ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई
- हमेशा रोते रहने और क़रीबी व्यक्ति से चिपके रहने की प्रवृत्ति
- ठीक से नींद न आना या रात में बुरे सपने के साथ जागना
- ठीक से भोजन न करना
- आसानी से क्रोधित या चिड़चिड़े हो जाना
- क्रोधित होने के दौरान नियंत्रण खो देना
- हमेशा चिन्ता करना या नकारात्मक विचार मन में आना
- बार-बार तनाव और घबराहट होना
- सामान्य से अधिक शौचालय का उपयोग करना

अवसाद (Depression)

- लम्बे समय तक लगातार उदास या दुखी महसूस करना
- हर समय चिड़चिड़े रहना
- उन चीज़ों में रुचि की कमी हो जाना जो पसन्द थीं
- ज़्यादातर समय थकान और थकावट का प्रदर्शन
- दोषी या बेकार महसूस करने के बारे में बात करना
- भावनाओं का सुन्न होना या निराशा या ख़ालीपन की भावना होना
- आत्महत्या की प्रवृत्तियाँ
- ख़ुद को नुक़सान पहुँचाना, उदाहरण के लिए, अपनी कलाइयों को काटना
- या दवा का ओवरडोज़ लेना
- सामान्य से अधिक या कम खाना

तीव्र तनाव विकार (Acute stress disorder)

- मनोवैज्ञानिक लक्षण जैसे चिन्ता, उदास मन, चिड़चिड़ापन, भावनात्मक उतार-चढ़ाव, ख़राब नींद, ख़राब एकाग्रता, अकेले रहने की चाहत
- किसी के साथ भी भावनात्मक रूप से जुड़ाव महसूस न करना
- बार-बार परेशान करने वाले और अप्रिय सपने या यादें आना
- ऐसी किसी भी चीज़ से बचना जो अप्रिय यादों को ज़िन्दा कर सकती हो
- लापरवाह या आक्रामक व्यवहार जो ख़ुद को ख़तरे में डाल सकता है

अभिघातजन्य तनाव विकार (Post-Traumatic Stress Disorder/ PTSD)

- भूतकाल की किसी घटना या घटनाओं के डरावने विचार और यादें आना
- लम्बे समय तक भावनात्मक रूप से सुन्न रहना
- नींद की समस्या
- घबराहट, बेचैनी महसूस करना या सतर्क और सावधान रहना (अपना बचाव करने की मानसिक अवस्था में होना)
- उन चीज़ों में रुचि खोना जो पसन्द थीं और सबसे अलग-थलग, जड़ या निष्क्रिय प्रतीत होना
- स्नेह दिखाने में परेशानी होना
- पहले से ज़्यादा आक्रामक होना, यहाँ तक कि हिंसक हो जाना
- यादों को वापस लाने वाली कुछ जगहों या स्थितियों से दूर रहना
- यादों का लौट-लौटकर आना। ये छवियाँ, ध्वनियाँ, गन्ध या भावनाएँ हो सकती हैं। बच्चे को लग सकता है कि कोई घटना फिर से हो रही है

मनोग्रसित-बाध्यता विकार (Obsessive Compulsive Disorder/ OCD)

- स्वच्छता को लेकर अत्यधिक चिन्ता
- बुरी चीज़ों के होने या कुछ ग़लत करने के बारे में अत्यधिक भय
- बार-बार हाथ धोना
- बार-बार सन्देह करना, उदाहरण के लिए, यह जाँचना कि क्या कोई दरवाज़ा बन्द है या नहीं
- बारीक़ियों पर बहुत अधिक ध्यान
- कुछ बुरा होने के बारे में बहुत ज़्यादा चिन्ता करना
- अपने या दूसरों के शब्दों को दोहराना
- एक ही सवाल बार-बार पूछना
- किसी व्यवस्था के सख़्त नियमों का पालन करना, जैसे कि हर दिन एक ही क्रम में कपड़े पहनना
- दूसरों को चोट पहुँचाने के बारे में परेशान करने वाले और अवांछित विचार या छवियाँ आना

शिक्षक क्या कर सकते हैं

समस्याओं को गम्भीरता से लें

सबसे पहला और सबसे महत्त्वपूर्ण बिन्दु, जो भी बात बच्चे के लिए समस्या पैदा कर रही है, उसे गम्भीरता से लें। हो सकता

है कि आपको यह कोई बड़ी समस्या न लगे, लेकिन बच्चे के लिए यह एक बड़ी समस्या हो सकती है।

बच्चे से बात करें

बच्चे से बात करके, शिक्षक समस्या की प्रकृति को समझ सकता है। यह समस्या बच्चे द्वारा अनुभव की जा रही घबराहट, भय या चिन्ताओं के रूप में हो सकती है। अगर ऐसे बच्चे आपसे बात नहीं करना चाहते, तो उन्हें बताएँ कि आपको उनकी चिन्ता है और अगर उन्हें आपकी ज़रूरत पड़े, तो आप उपलब्ध हैं। उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जिस पर वे भरोसा करते हों, उदाहरण के लिए, कोई मित्र या परिवार का कोई सदस्य। आत्महत्या के विचार या यौन शोषण जैसे गम्भीर मुद्दों के मामले में, शिक्षकों को तुरन्त कार्रवाई करनी चाहिए और स्वास्थ्य सेवा से जुड़े पेशेवरों और कानून प्रवर्तन एजेंसियों की मदद लेनी चाहिए।

बच्चे की सुरक्षा

सुनिश्चित करें कि किसी दर्दनाक घटना के बाद बच्चा सुरक्षित है और यह जानता है कि आपात स्थिति में मदद कहाँ लेनी है। शिक्षक त्वरित सहायता के लिए लोगों के सम्पर्क विवरण प्रदान कर सकते हैं और बच्चे को उनसे सम्पर्क करने में भी मदद कर सकते हैं।

भावनात्मक सहारा

बच्चों को आमतौर पर परिवार या क़रीबी दोस्तों से भावनात्मक सहारा मिलता है। इस तरह के सहयोग तंत्र के अभाव में, शिक्षक को क़दम उठाना चाहिए। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता *कोविड-19* के सम्भावित परिणामों के बारे में समझाकर और इससे उबरने के कौशल सिखाकर बच्चों को सहायता प्रदान कर सकते हैं।

बदलावों की पहचान करना

बच्चों को उनकी भावनाओं को और व्यवहार में आए बदलावों को पहचानने में मदद करें। यह महत्त्वपूर्ण है क्योंकि सम्भव है कि तनाव के कारण, बच्चा भ्रमित महसूस करे और स्पष्ट व सही शब्दों में यह न व्यक्त कर पाए कि उसे कैसा लग रहा है।

आत्महत्या के विचारों की जाँच

यह ज़रूरी है कि आत्महत्या की प्रवृत्ति को लेकर अधिक परेशान बच्चों का आकलन किया जाए, विशेष रूप से उन बच्चों का जिनके साथ जोखिम वाले कारक हों, जैसे कि अवसाद जैसी सह-रुग्ण मानसिक स्थितियाँ।

व्यावहारिक सहयोग

यह ऐसे किसी भावनात्मक आघात के मामले में बहुत महत्त्व रखता है, जो माता-पिता या क़रीबी रिश्तेदारों की मृत्यु और शारीरिक और/ या भावनात्मक शोषण से उत्पन्न हो सकता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि ऐसी घटना के ज़बरदस्त भावनात्मक आघात के अलावा, बच्चे को उस घटना की सूचना पुलिस को देने और स्कूल से छुट्टी पाने जैसी किसी आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए किसी को ढूँढ़ने के लिए मदद की आवश्यकता हो सकती है।

अनुवर्ती दौरे

इस अवधि के दौरान गम्भीर आघातकारी घटनाओं का अनुभव करने वाले सभी बच्चों की परामर्शदाता के साथ नियमित अनुवर्ती मुलाक़ातें होनी चाहिए।

अन्तिम बात

तनाव के उच्च स्तर और *कोविड-19* से सम्बन्धित कई अन्य कारकों के परिणामस्वरूप प्रतिकूल बचपन के अनुभव (Adverse Childhood Experiences/ ACE) सामने आए हैं। ये बच्चों के मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकते हैं। स्थाई क्षति को रोकने के लिए, सुरक्षा और स्नेह की भावनाओं को बढ़ाने वाली देखभाल और सहायता बच्चों को प्रदान की जानी चाहिए ताकि सामान्य स्थिति को बहाल किया जा सके। इस लेख को मैं एक आशाजनक तथ्य के साथ समाप्त करूँगा। हाल के एक शोध से पता चलता है कि *कोविड-19* की वजह से मजबूरी में आई नज़दीकियों के चलते 68 फ़ीसदी पिता अपने बच्चों के और क़रीब हो गए हैं।



डॉ रवि कुमार एक मनोवैज्ञानिक हैं। उन्हें अपने पेशे का लगभग 30 वर्षों का अनुभव है और उन्होंने यूके व सिंगापुर में काम किया है। अपराधशास्त्र, यौन विज्ञान, तनाव और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के क्षेत्रों में हुए राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में अपने शोध पत्र प्रस्तुत किए हैं। उन्होंने विभिन्न विषयों पर कॉरपोरेट वर्ग और स्कूलों के लिए प्रशिक्षण आयोजित करने हेतु व्यापक यात्राएँ की हैं। उनसे seekapsyche@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।
अनुवाद : राम कुमार सरोज